

Change Positive – wie die Wissenschaft das Glück fand

München, 13. November 2018 – Die Tage werden kürzer und es beginnt die Zeit des Rückzugs und der Stille. Doch statt ruhiger Einkehr dominieren zur Adventszeit zunehmend Konsumrausch und Kommerzialisierung. Viele Menschen spüren jedoch instinktiv, dass auch der modernste Flachbildfernseher langfristig nicht glücklich macht, sondern die Antworten ganz woanders liegen. Sie fragen sich: Wie kann ich ein sinnerfüllendes Leben führen? Was macht mich wirklich glücklich? Doch wo können diese Menschen Orientierung finden und was ist für sie hilfreich?

Wertschöpfender Werkzeugkasten für ein erfüllendes Leben: die Positive Psychologie

Der Markt ist voll mit mehr oder weniger nützlichen Ratgebern für ein glückliches Leben. Was jedoch in der Menschheitsgeschichte bislang völlig fehlte, sind wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse, die darlegen, was funktioniert und was nicht.

Unbemerkt von der breiten Öffentlichkeit hat die Forschungsrichtung „Positive Psychologie“, deren Wurzeln an den amerikanischen Elite-Universitäten liegen, eine wahre Fülle an Fakten hervorgebracht, wie wir unsere Potenziale entfalten und ein glücklicheres und zufriedeneres Leben führen können. Die Positive Psychologie ist nicht zu verwechseln mit dem positiven Denken. Sie ist eine Wissenschaft, die sich mit dem Leben ganzheitlich beschäftigt, also auch mit den „negativen“ Dingen wie Niederlagen und negativen Gefühlen. So zeigt sie auch auf, wie wir aus den Herausforderungen des Lebens gestärkt hervorgehen, glücklicher und gelassener werden und unser subjektives Wohlbefinden steigern.

Glück wird von Menschen unterschiedlich definiert, deshalb offeriert die Positive Psychologie nicht nur den einen Weg, sondern einen spannenden und wertschöpfenden Werkzeugkasten, den eigenen Kompass für ein glücklicheres Leben zu finden. Mit dem bewussten Einsatz der eigenen Stärken und im Einklang mit den eigenen Werten. In Verbundenheit mit anderen und im Wissen, dass das eigene Handeln sinnvoll ist.

Auch Unternehmen können stark von der Positiven Psychologie profitieren. Die moderne Arbeitswelt steht in einem intensiven Veränderungsprozess und mehr und mehr zählen eine klare Haltung, ein Leitbild, das Orientierung schenkt sowie ein wertschätzender, motivierender Führungsstil. Große und kleine Unternehmen, Nonprofit-Organisationen und andere Institutionen – sie alle ziehen Nutzen aus den Erkenntnissen der Positiven Psychologie: die Mitarbeiter-Zufriedenheit und die Identifikation mit dem Unternehmen steigen, die Produktivität nimmt deutlich zu und Fehltagelassen werden signifikant gesenkt.

Glücksprinzipien – persönliches Wachstum aktiv gestalten

Norbert Heining ist Experte für Positive Psychologie und nachhaltige positive Entwicklung. Der Gründer von „CHANGE POSITIVE“ blickt auf eine erfolgreiche Karriere in Führungs- und Managementpositionen zurück. Die komplexen wissenschaftlichen Erkenntnisse der Positiven Psychologie hat er spannend und verständlich aufbereitet und gibt sein Fachwissen und seinen tiefen Erfahrungsschatz in Seminaren, Workshops und Vorträgen weiter.

„Mein Eindruck ist, dass sich viele Menschen nach mehr Wohlbefinden und einem lebendigeren Leben sehnen“ erläutert der Glücksexperte. „All diese Menschen sollten erfahren, was die Wissenschaft bislang dazu herausgefunden hat. Die Erkenntnisse der Positiven Psychologie habe ich vor vielen Jahren zuerst in meinem privaten Leben ausprobiert, später auch in der Arbeitswelt. Es funktioniert und heute bin ich sehr dankbar, dass es diesen Erkenntnischatz gibt, denn sehr viele Menschen können davon profitieren“.

Für die Adventszeit gibt Norbert Heining eine Fülle wertvoller Anregungen und Praxistipps, wie wir diese wieder bewusst als wertvolle und sinnerfüllende Zeit erleben können. Fernab vom Getriebe der Konsumwelt und hin zur Rückbesinnung auf das Wesentliche: mit stillen Momenten ohne Smartphone und TV, so z.B. beim Hören der Lieblingsmusik, bei einem inspirierenden Buch oder ganz einfach beim Nichtstun. Auch Hilfsbereitschaft und Dankbarkeit schenken tiefe Erfüllung, so z.B. wenn wir in der Kontemplation über unseren Lebensweg dankbar die zahlreichen Gestaltungsmöglichkeiten erkennen. Wenn wir anderen Menschen ein Kompliment machen (das schult unsere Wahrnehmung, für das Positive in anderen und in uns selbst) oder Gelegenheiten nutzen, Menschen zu helfen. Denn die Hilfsbereitschaft erhöht das eigene Wohlbefinden und ist ein enorm wichtiger Katalysator für unsere Gemeinschaft und Gesellschaft.

In seinem neuen Buch „Glücksprinzipien“, das auf den Forschungsergebnissen der Positiven Psychologie basiert, schlägt Norbert Heining die Brücke von den wissenschaftlichen Erkenntnissen zur konkreten Anwendung in unserem Leben. Der Experte für Glücksforschung nimmt den Leser mit auf eine Abenteuerreise zu dessen persönlichen Glücksschlüsseln. Glück ist etwas sehr individuelles, deshalb gibt es nicht den einen richtigen Weg, sondern der Autor offeriert ein facettenreiches Buffet von mehr als 40 Haltungen und Wegen zu einem leichteren, glücklicheren und gelingenden Leben. Die inspirierenden Themen lauten u.a. „die ureigenen Werte erkennen“, „das eigene Leben statt die Erwartungen anderer leben“, „Flow“ oder „Lebensträume verwirklichen“. Anschaulich und mit vielen Praxisbeispielen angereichert legt er dar, welche Auswirkungen die Positive Psychologie auf alle Lebensbereiche hat – im persönlichen Umfeld, in Unternehmen und in der Gesellschaft.

Change Positive – Norbert Heining

Norbert Heining ist Initiator und Gründer des Unternehmens CHANGE POSITIVE. Der erfahrene Experte für Positive Psychologie und nachhaltige positive Entwicklung blickt auf eine erfolgreiche Karriere in Führungs- und Managementpositionen zurück. Er ist Diplom-Psychologe, praxis-orientierter Trainer und Berater sowie inspirierender Speaker. Als Autor und gefragter Fachmann unterstützt er Firmen und Menschen, die sich erfolgreich positiv entwickeln möchten, mit Keynotes, Seminaren, Workshops, Abendvorträgen, Fachaufsätzen und individueller Beratung. Wissenschaftliche Erkenntnisse übersetzt er in leicht verständliche sofort praktisch anwendbare Modelle und Konzepte. Sein Buch „Glücksprinzipien“ (274 Seiten, Springer-Verlag) ist zum Preis von 19,99 € erhältlich, ISBN 978-3-662-57450-8, die Kindle-Edition zum Preis von 14,99 €, ISBN: 978-3-662-57451-5.

KONTAKT:

CHANGE POSITIVE – Positive Psychologie für Menschen und Organisationen

Norbert Heining

Zeppelinstr. 73

81669 München

Telefon: +49 89 5 880 880 10

Telefax: +49 89 5 880 880 28

E-Mail: mail@change-positive.de

<https://change-positive.de>

PRESSEKONTAKT:

DOORS OPEN

Judith Berkemeyer

Bahnhofstraße 43

82340 Feldafing

Telefon: +49 157 71 73 35 91

E-Mail: presse@doorsopen.de

<https://www.doorsopen.de/>